



Lampiran 01. Surat Tugas Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 235.10/UN48.12.5/PP/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198006062008121002
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198705222015042004
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai : Pembimbing Wakil

dalam rangka penyelesaian skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : I Wayan Krisna Ananda Kusuma
NIM : 2116011079
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Judul : Penerapan Metode Bermain Pada Materi Roll Depan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Poh Bergong.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 29 Oktober 2024
Ketua Jurusan,



Dr. Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198008112008121001

Lampiran 02. Surat Ijin Observasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 07 Januari 2024

Nomor : 23/UN48.12.1/PP/2024
Lampiran : -
Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. Kepala SD Negeri 1 Poh Bergong
di

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses pembelajaran di sekolah sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi). Kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : I Wayan Krisna Ananda Kusuma
Nomor Induk Mahasiswa : 2116011079
Tahun Akademik : 2024/2025
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd
NIP.198501172008121001



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertandatangan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 03. Surat Tugas Pakar



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 139.06/UN48.12.5/PP/2025

Merujuk surat rekomendasi Pembimbing Skripsi terkait Pakar/Ahli untuk melakukan validasi instrumen penelitian mahasiswa, maka kami yang bertanda tangan di bawah Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P
NIP : 198410252008121002
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
Sebagai : Pakar 1 Instrumen
2. Nama : Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
NIP : 198503082019031005
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
Sebagai : Pakar 2 Instrumen

dalam rangka melakukan validasi instrumen penelitian skripsi mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : I Wayan Krisna Ananda Kusuma
NIM : 2116011079
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
Judul : Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Pada Peserta Didik Kelas V di SD Negeri 1 Poh Bergong Tahun Ajaran 2024/2025.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

Singaraja, 12 Juni 2025

Ketua Jurusan,



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198008112008121001



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

INSTRUMEN PENILAIAN
UJI AHLI ISI/MATERI PEMBELAJARAN

Judul : Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Hasil belajar Senam Lantai Pada Peserta Didik Kelas V Di SD Negeri 1 Poh Bergog Tahun Ajar 2024/2025.

Sasaran : Peserta Didik Kelas V SD Negeri 1 Poh Bergong

Peneliti : I Wayan Krisna Ananda Kusuma

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Dosen Pembimbing : Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd.
(Dosen Pembimbing Utama)
Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd.
(Dosen Pembimbing Wakil)

Instansi/Lembaga : Universitas Pendidikan Ganesha

Nama Validator : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.

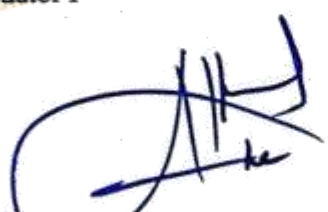
Instansi/Lembaga : Universitas Pendidikan Ganesha

A. Petunjuk Pengisian

- 1) Bacalah dengan teliti kriteria penilaian dan setiap pernyataan penilaian sebelum mengisi instrument.
- 2) Berikan tanda *checklist* (✓) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian bapak/ibu terhadap setiap pernyataan komponen penilaian.
- 3) Rentang skor setiap komponen pernyataan penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:
1 = Sangat Tidak Relevan
2 = Tidak Relevan
3 = Relevan
4 = Sangat Relevan
- 4) Berikan komentar, saran maupun masukan anda terhadap instrument yang dinilai.

B. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Sikap Pakar Ahli I**Deskripsi Penilaian Aspek Sikap**

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi sikap yang dinilai	Skor Validasi				KR	SR
			1	2	3	4		
1	Kerja Sama	a. Membantu teman dalam proses pembelajaran						
		b. Dapat menjaga kekompakan.						
2	Keaktifan	a. Aktif bertanya saat proses pembelajaran.						
		b. Terlibat dalam diskusi kelompok.						
3	Inisiatif	a. Mengambil inisiatif untuk memulai diskusi.						
		b. Mencari solusi saat menghadapi kesulitan.						
4	Tanggung jawab	a. Menjaga kebersihan.						
		b. Mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu.						

Saran/Komentar


Singaraja,Juni 2025

Validator I

I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.

NIP. 198503082019031005

C. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Pengetahuan Pakar Ahli I

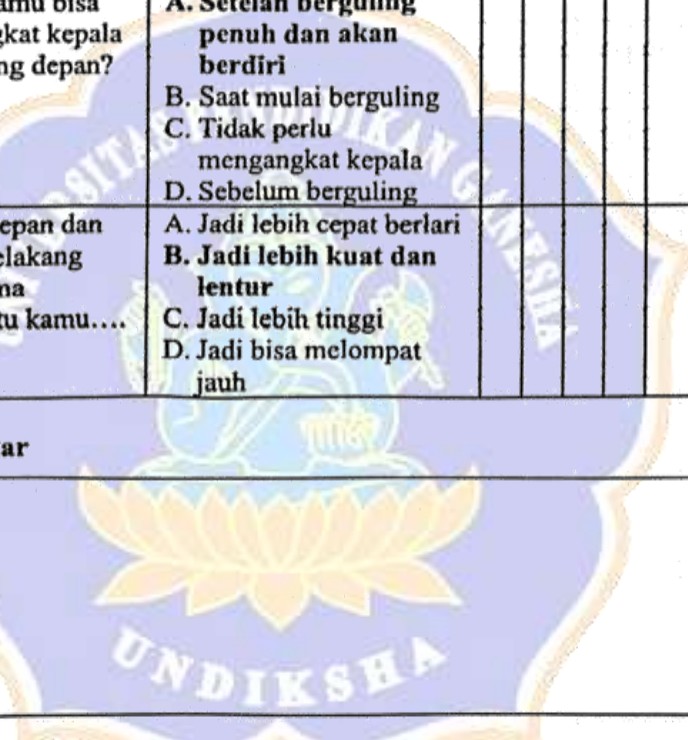
Deskripsi Pertanyaan Aspek Pengetahuan

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor Validasi				KR	SR
			1	2	3	4		
1	Apa itu guling depan?	A. Berguling ke depan dengan badan bulat B. Melompat ke atas C. Berlari di lapangan D. Berdiri di atas kursi						
2	Saat melakukan guling depan, bagian tubuh, mana yang menyentuh lantai pertama kali?	A. Kepala B. Tangan C. Kaki D. Perut						
3	Apa yang harus dilakukan saat mulai guling depan?	A. Berdiri dengan tangan di samping B. Jongkok dan letakkan tangan di depan C. Duduk dilantai D. Melompat jauh						
4	Saat melakukan guling depan, badan harus dibuat?	A. Tegak lurus B. Bulat seperti bola C. Miring ke samping D. Lurus						
5	Apa itu gulung belakang?	A. Berguling ke belakang dengan badan bulat B. Melompat ke depan C. Berjalan mundur D. Berdiri tegak						
6	Bagian tubuh yang menyentuh lantai pertama kali saat guling belakang adalah?	A. Kepala B. Punggung atas C. Tangan D. Kaki						
7	Saat melakukan guling belakang, tangan kamu harus?	A. Menyentuh lantai dan membantu tubuh berguling B. Diangkat ke atas C. Diletakkan di pinggang D. Tidak bergerak						
8	Mana yang benar saat melakukan guling depan?	A. Kepala menunduk dekat dada B. Kepala diangkat tinggi C. Kepala ditekuk ke belakang D. Kepala tidak perlu diperhatikan						

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor Validasi				KR	SR
			1	2	3	4		
9	Apakah yang harus dihindari saat guling depan?	A. Menundukkan kepala terlalu cepat B. Membulatkan badan C. Menjaga tangan di lantai D. Melompat kecil						
10	Saat melakukan guling belakang, posisi kaki harus?	A. Diluruskan dan rapat B. Terbuka lebar C. Ditekuk ke dada D. Diangkat tinggi						
11	Apa manfaat dari belajar guling depan?	A. Membuat tubuh lebih kuat dan lentur B. Membuat kamu cepat berlari C. Membuat kamu bisa melompat jauh D. Membuat tubuh menjadi besar						
12	Bagaimana posisi badan saat melakukan guling belakang?	A. Jangan bulat, tapi lurus B. Bulat seperti bola C. Tegak lurus D. Miring						
13	Saat guling depan, kamu harus?	A. Menaruh tangan di lantai untuk membantu berguling B. Berdiri dengan tangan di pinggang C. Melompat dengan kedua kaki D. Menutup mata						
14	Setelah melakukan guling belakang, kamu akan berdiri di posisi?	A. Berdiri tegak dengan kaki rapat B. Duduk di lantai C. Berbaring D. Terbalik						
15	Jika ingin melakukan guling depan dengan benar, kamu harus?	A. Membulatkan badan dan menopang dengan tangan B. Berlari dan lompat tinggi C. Berdiri diam D. Mengangkat tangan ke atas						
16	Saat melakukan guling belakang, kamu harus memastikan....	A. Kepala menempel dengan lembut ke lantai B. Kepala diangkat ke atas C. Kaki menyentuh lantai duluan						

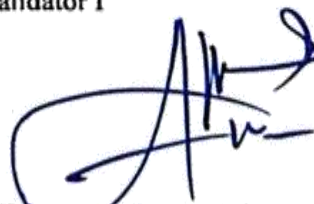
No	Pertanyaan	Jawaban	Skor Validasi				KR	SR
			1	2	3	4		
		D. Mata dibuka terus						
17	Bagian mana harusnya fungsi tangan saat guling depan?	A. Tangan membantu mendorong badan B. Tangan diangkat ke atas C. Tangan di pinggang D. Tangan tidak dipakai						
18	Apa yang dilakukan saat guling belakang untuk menghindari cedera?	A. Kepala ditundukkan dan badan dibulatkan B. Kepala diangkat tinggi C. Melompat saja D. Kaki ditarik ke atas						
19	Kapan kamu bisa mengangkat kepala saat guling depan?	A. Setelah berguling penuh dan akan berdiri B. Saat mulai berguling C. Tidak perlu mengangkat kepala D. Sebelum berguling						
20	Guling depan dan guling belakang sama-sama membantu kamu....	A. Jadi lebih cepat berlari B. Jadi lebih kuat dan lentur C. Jadi lebih tinggi D. Jadi bisa melompat jauh						

Saran/Komentar



Singaraja,Juni 2025

Validator I



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.

NIP. 198503082019031005

D. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Keterampilan Pakar Ahli I

Rubrik Instrumen Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Guling Depan

Komponen	Diskriptor	Nilai					Skor Validasi				KR	SR
		1	2	3	4	5	1	2	3	4		
1. Gerakan Awal	a. Mulailah dengan sikap jongkok, kedua kaki sedikit terbuka, dan tumit terangkat.											
	b. Letakkan kedua telapak tangan di atas matras dengan jari-jari mengarah ke depan, sejajar dengan bahu											
	c. Siku dalam posisi lurus, dan kepala dimasukkan ke arah dada dengan dagu menyentuh dada.											
	d. Angkat pinggul ke atas sehingga lutut menjadi lurus, memindahkan berat badan ke kedua tangan											
	e. Tekuk siku ke samping sambil menempatkan kepala di antara kedua tangan, hingga bahu menyentuh matras.											
2. Gerakan Pelaksanaan	a. Di lanjutkan dengan berguling.											
	b. Tubuh mengguling secara berurutan melalui tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul, sambil menjaga tubuh tetap membulat.											
3. Gerakan Akhir	a. Setelah mengguling, kembalilah ke posisi jongkok dengan kedua tumit terangkat.											
	b. Luruskan kedua lengan ke depan.											
	c. Akhiri dengan berdiri tegak untuk menyelesaikan rangkaian gerakan guling depan.											

Nilai Kualitas Gerak 5 = Sangat Baik

Nilai Kualitas Gerak 4 = Baik

Nilai Kualitas Gerak 3 = Cukup Baik

Nilai Kualitas Gerak 2 = Kurang Baik

Nilai Kualitas Gerak 1 = Sangat Tidak Baik

Rubrik Instrumen Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Guling Belakang

Komponen	Diskriptor	Nilai					Skor Validasi				KR	SR
		1	2	3	4	5	1	2	3	4		
1. Gerakan Awal	a. Mulailah dengan sikap jongkok, kedua kaki dirapatkan, dan membelakangi matras											
	b. Kepala dimasukkan ke arah dada dengan dagu menyentuh dada.											
	c. Tangan berada disamping kepala.											
	d. Tumit diangkat											
	e. Jatuhkan tubuh kebelakang dengan persiapan berguling.											
2. Gerakan Pelaksanaan	a. Lakukan tolakan dengan kaki ke arah belakang											
	b. Tubuh mengguling secara berurutan melalui tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul, sambil menjaga tubuh tetap membulat.											
3. Gerakan Akhir	a. Setelah mengguling, kembalilah ke posisi jongkok dengan kedua tumit terangkat.											
	b. Luruskan kedua lengan ke depan.											
	c. Akhiri dengan berdiri tegak untuk menyelesaikan rangkaian gerakan guling depan.											

Nilai Kualitas Gerak 5 = Sangat Baik

Nilai Kualitas Gerak 4 = Baik

Nilai Kualitas Gerak 3 = Cukup Baik

Nilai Kualitas Gerak 2 = Kurang Baik

Nilai Kualitas Gerak 1 = Sangat Tidak Baik

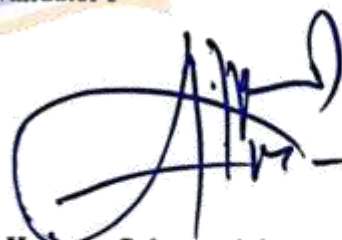
Format Asesmen Penilaian Aspek Keterampilan

No	Nama Peserta Didik	Sikap Awal					Sikap Pelaksanaan		Sikap Akhir			Perolehan Nilai	Skor Akhir	Ket
		1	2	3	4	5	1	2	1	2	3			

Saran/Komentar

Singaraja,Juni 2025

Validator I



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.

NIP. 198503082019031005

Lampiran 05. Hasil Uji Validitas Instrumen Ahli Pakar II

INSTRUMEN PENILAIAN
UJI AHLI ISI/MATERI PEMBELAJARAN

Judul : Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Hasil belajar Senam Lantai Pada Peserta Didik Kelas V Di SD Negeri 1 Poh Bergog Tahun Ajar 2024/2025.

Sasaran : Peserta Didik Kelas V SD Negeri 1 Poh Bergong

Peneliti : I Wayan Krisna Ananda Kusuma

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Dosen Pembimbing : Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd.
(Dosen Pembimbing Utama)
Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd.
(Dosen Pembimbing Wakil)

Instansi/Lembaga : Universitas Pendidikan Ganesha

Nama Validator : Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P

Instansi/Lembaga : Universitas Pendidikan Ganesha

A. Petunjuk Pengisian

- 1) Bacalah dengan teliti kriteria penilaian dan setiap pernyataan penilaian sebelum mengisi instrument.
- 2) Berikan tanda *checklist* (✓) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian bapak/ibu terhadap setiap pernyataan komponen penilaian.
- 3) Rentang skor setiap komponen pernyataan penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:
 - 1 = Sangat Tidak Relevan
 - 2 = Tidak Relevan
 - 3 = Relevan
 - 4 = Sangat Relevan
- 4) Berikan komentar, saran maupun masukan anda terhadap instrument yang dinilai.

B. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Sikap Pakar Ahli II

Deskripsi Penilaian Aspek Sikap

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi sikap yang dinilai	Skor Validasi				KR	SR
			1	2	3	4		
1	Kerja Sama	a. Membantu teman dalam proses pembelajaran				✓		
		b. Dapat menjaga kekompakan.				✓		
2	Keaktifan	a. Aktif bertanya saat proses pembelajaran.				✓		
		b. Terlibat dalam diskusi kelompok.			✓			
3	Inisiatif	a. Mengambil inisiatif untuk memulai diskusi.				✓		
		b. Mencari solusi saat menghadapi kesulitan.				✓		
4	Tanggung jawab	a. Menjaga kebersihan.				✓		
		b. Mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu.				✓		

Saran/Komentar

Penyusunan 1



Singaraja, 10 Juni 2025

Validator II

[Signature]
Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P

NIP. 198410251008121002

C. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Pengetahuan Pakar Ahli II

Deskripsi Pertanyaan Aspek Pengetahuan

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor Validasi				KR	SR
			1	2	3	4		
1	Apa itu guling depan? <i>Cair pusingan WS langkah</i>	A. berguling ke depan dengan badan bulat B. melompat ke atas C. berlari di lapangan D. berdiri di atas kursi			✓	✓		
2	Saat melakukan guling depan, bagian tubuh, mana yang menyentuh lantai pertama kali?	A. kepala B. tangan C. kaki D. perut				✓		
3	Apa yang harus dilakukan saat mulai guling depan?	A. berdiri dengan tangan di samping B. jongkok dan letakkan tangan di depan C. duduk dilantai D. melompat jauh				✓		
4	Saat melakukan guling depan, badan harus dibuat?	A. tegak lurus B. bulat seperti bola C. miring ke samping D. lurus				✓		
5	Apa itu guling belakang? <i>Cair air WS baran</i>	A. berguling ke belakang dengan badan bulat B. melompat ke depan C. berjalan mundur D. berdiri tegak				✓		
6	Bagian tubuh yang menyentuh lantai pertama kali saat guling belakang adalah?	A. kepala B. punggung atas C. tangan D. kaki		✓				
7	Saat melakukan guling belakang, tangan kamu harus?	A. menyentuh lantai dan membantu tubuh berguling B. diangkat ke atas C. diletakkan di pinggang D. tidak bergerak				✓		
8	Mana yang benar saat melakukan guling depan? <i>bagi menaruh di dada</i>	A. kepala menunduk dekat dada B. kepala diangkat tinggi C. kepala ditekuk ke belakang D. kepala tidak perlu diperhatikan				✓		
9	Apakah yang harus dihindari saat guling depan?	A. menundukkan kepala terlalu cepat B. membulatkan badan						

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor Validasi				KR	SR
			1	2	3	4		
		C. menjaga tangan di lantai D. melompat kecil						
10	Saat melakukan guling belakang, posisi kaki harus?	A. diluruskan dan rapat B. terbuka lebar C. ditekuk ke dada D. diangkat tinggi				✓		
11	Apa manfaat dari belajar guling depan?	A. membuat tubuh lebih kuat dan lentur B. membuat kamu cepat berlari C. membuat kamu bisa melompat jauh D. membuat tubuh menjadi besar				✓		
12	Bagaimana posisi badan saat melakukan guling belakang?	A. jangan bulat, tapi lurus B. bulat seperti bola C. tegak lurus D. miring				✓		
13	Saat guling depan, kamu harus?	A. menaruh tangan di lantai untuk membantu berguling B. berdiri dengan tangan di pinggang C. melompat dengan kedua kaki D. menutup mata				✓		
14	Setelah melakukan guling belakang, kamu akan berdiri di posisi?	A. berdiri tegak dengan kaki rapat B. duduk di lantai C. berbaring D. terbalik				✓		
15	Jika ingin melakukan guling depan dengan benar, kamu harus?	A. membulatkan badan dan menopang dengan tangan B. berlari dan lompat tinggi C. berdiri diam D. mengangkat tangan ke atas				✓		
16	Saat melakukan guling belakang, kamu harus memastikan....	A. kepala menempel dengan lembut ke lantai B. kepala diangkat ke atas C. kaki menyentuh lantai duluan D. mata dibuka terus				✓		
17	Bagian mana harusnya fungsi	A. tangan membantu mendorong badan				✓		

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor Validasi				KR	SR
			1	2	3	4		
	tangan saat guling depan?	B. tangan diangkat ke atas C. tangan di pinggang D. tangan tidak dipakai						
18	Apa yang dilakukan saat guling belakang untuk menghindari cedera?	A. kepala ditundukkan dan badan <i>menunggal</i> <i>dibulatkan</i> <i>dibulatkan</i> B. kepala diangkat tinggi C. melompat saja D. kaki ditarik ke atas				✓		
19	Kapan kamu bisa mengangkat kepala saat guling depan?	A. setelah berguling penuh dan akan berdiri B. saat mulai berguling C. tidak perlu mengangkat kepala D. sebelum berguling				✓		
20	Guling depan dan guling belakang sama-sama membantu kamu....	A. jadi lebih cepat berlari B. jadi lebih kuat dan lentur C. jadi lebih tinggi D. jadi bisa melompat jauh				✓		

Saran/Komentar

*perbaikan / Peris yg sudah diberikan
Peris / fanda Lemparan / corotan*

Singaraja, 10 Juni 2025

Validator II



Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P

NIP. 198410252008121002

D. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Keterampilan Pakar Ahli I

Rubrik Instrumen Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Guling Depan

Komponen	Diskriptor	Nilai					Skor Validasi				KR	SR
		1	2	3	4	5	1	2	3	4		
1. Gerakan Awal	a. Mulailah dengan sikap jongkok, kedua kaki sedikit terbuka, dan tumit terangkat.					✓				✓		
	b. Letakkan kedua telapak tangan di atas matras dengan jari-jari mengarah ke depan, sejajar dengan bahu					✓				✓		
	c. Siku dalam posisi lurus, dan kepala dimasukkan ke arah dada dengan dagu menyentuh dada.					✓				✓		
	d. Angkat pinggul ke atas sehingga lutut menjadi lurus, memindahkan berat badan ke kedua tangan					✓				✓		
	e. Tekuk siku ke samping sambil menempatkan kepala di antara kedua tangan, hingga bahu menyentuh matras.					✓				✓		
2. Gerakan Pelaksanaan	a. Di lanjutkan dengan berguling.											
	b. tubuh mengguling secara berurutan melalui tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul, sambil menjaga tubuh tetap membulat.					✓				✓		
3. Gerakan Akhir	a. Setelah mengguling, kembalilah ke posisi jongkok dengan kedua tumit terangkat.					✓				✓		
	b. Luruskan kedua lengan ke depan.					✓				✓		
	c. Akhiri dengan berdiri tegak untuk menyelesaikan rangkaian gerakan guling depan.					✓				✓		

Nilai Kualitas Gerak 5 = Sangat Baik

Nilai Kualitas Gerak 4 = Baik

Nilai Kualitas Gerak 3 = Cukup Baik

Nilai Kualitas Gerak 2 = Kurang Baik

Nilai Kualitas Gerak 1 = Sangat Tidak Baik

Rubrik Instrumen Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Guling Belakang

Komponen	Diskriptor	Nilai					Skor Validasi				KR	SR
		1	2	3	4	5	1	2	3	4		
1. Gerakan Awal	a. Mulailah dengan sikap jongkok, kedua kaki dirapatkan, dan membelakangi matras				✓	✓				✓		
	b. kepala dimasukkan ke arah dada dengan dagu menyentuh dada.					✓				✓		
	c. tangan berada disamping kepala. / <i>felingsa</i>					✓				✓		
	d. tumit diangkat					✓				✓		
	e. jatuhkan tubuh kebelakang dengan persiapan berguling.					✓				✓		
2. Gerakan Pelaksanaan	a. lakukan tolakan dengan kaki ke arah belakang					✓				✓		
	b. tubuh mengguling secara berurutan melalui tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul, sambil menjaga tubuh tetap membulat.	✓	✓				✓					
3. Gerakan Akhir	a. Setelah mengguling, kembalilah ke posisi jongkok dengan kedua tumit terangkat.		✓					✓				
	b. Luruskan kedua lengan ke depan.					✓				✓		
	c. Akhiri dengan berdiri tegak untuk menyelesaikan rangkaian gerakan guling depan.					✓				✓		

Nilai Kualitas Gerak 5 = Sangat Baik

Nilai Kualitas Gerak 4 = Baik

Nilai Kualitas Gerak 3 = Cukup Baik

Nilai Kualitas Gerak 2 = Kurang Baik

Nilai Kualitas Gerak 1 = Sangat Tidak Baik

Format Asesmen Penilaian Aspek Keterampilan

No	Nama Peserta Didik	Sikap Awal	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir	Perolehan Nilai	Skor Akhir	Ket
		A B C D E	1 2	1 2 3			
		✓	✓	✓	107		
		✓	✓	✓	7		

Gumrah Abjad

Sesuai dengan Description

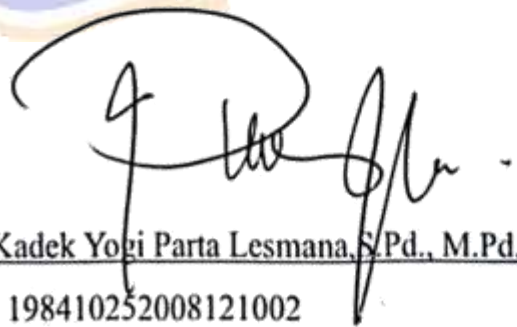
Saran/Komentar

Perbaiki / Rerisi /

Cermati Deskripsi di Materi Guling Belakang, karena berbeda pelaksanaan dengan Guling Depan.

Singaraja, ... Juni 2025

Validator II



Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P

NIP. 198410252008121002

Lampiran 06. Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Siklus I



Gambar 1 Orientasi/Pembukaan Siklus I



Gambar 2 Apersepsi/Pengenalan Materi Siklus I



Gambar 3 Perkenalan Permainan Siklus I



Gambar 4 Praktek Permainan Pertama Siklus I



Gambar 5 Praktek Permainan Kedua Siklus I



Gambar 6 Tes Pengetahuan Siklus I



Gambar 7 Tes Keterampilan Siklus I



Lampiran 07. Dokumentasi Pembelajaran Siklus II



Gambar 8 Pembukaan Siklus I



Gambar 9 Pemberian Latihan



Gambar 10 Perkenalan Permainan Siklus II



Gambar 11 Pemberiaan Permainan Pertama Siklus II



Gambar 12 Pemberiaan Permainan Kedua Siklus II



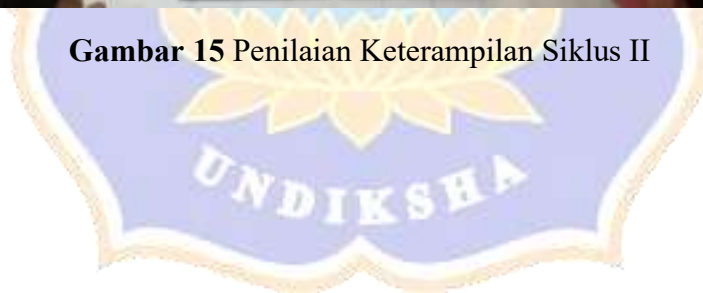
Gambar 13 Praktek Tambahan pada Siklus II



Gambar 14 Tes Pengetahuan Siklus II



Gambar 15 Penilaian Keterampilan Siklus II



Lampiran 08. Hasil Belajar Siklus I

No	Nama Siswa	L/P	Nilai Sikap Siklus I	Nilai Keterampilan Siklus I	Nilai Pengetahuan Siklus I	Nilai Akhir Siklus I	Dibulatkan Siklus I
1	Gede Kevin Wardana	L	75	88	75	79.33333333	79
2	Gede Sumerta Yasa	L	75	60.5	65	66.83333333	67
3	I Gede Bayu Juliawan	L	75	77	75	75.66666667	76
4	Kadek Maendra Saputra	L	75	66	70	70.33333333	70
5	Kadek Adi Mahesa Putra	L	75	55	75	68.33333333	68
6	Kadek Ariadi	L	75	71.5	60	68.83333333	69
7	Kadek Desta	L	75	88	45	69.33333333	69
8	Kadek Devianti	P	75	66	75	72	72
9	Kadek Lina Martiani	P	75	60.5	70	68.5	69
10	Kadek Mira Adnyani Putri	P	75	88	70	77.66666667	78
11	Kadek Oktavia Dewi	P	75	55	80	70	70
12	Kadek Purnama Trisna Dewi	P	75	66	80	73.66666667	74
13	Kadek Suciantari	P	75	82.5	35	64.16666667	64
14	Komang Purnami Trisna Wati	P	75	66	80	73.66666667	74
15	Komang Wina Septiani	P	75	71.5	70	72.16666667	72
16	Luh Putu Bella Juliani	P	75	66	80	73.66666667	74
17	Ni Luh Agustina Devi	P	75	60.5	65	66.83333333	67
18	Ni Luh Putri Riastini	P	75	66	80	73.66666667	74
19	Putu Adi Wibawa Putra	L	75	66	80	73.66666667	74
20	Putu Agus Juli Putrawan	L	75	77	60	70.66666667	71
21	Satria Wardana	L	75	88	50	71	71
22	Wayan Adi Satria Putra	L	75	88	75	79.33333333	79
23	Kadek Dwi Vania Putri	P	75	55	80	70	70
24	Komang Jeni Krisna Putri	P	75	82.5	85	80.83333333	81

Lampiran 09. Hasil Belajar Siklus II

No	Nama Siswa	L/P	Nilai Sikap Siklus II	Nilai Keterampilan Siklus II	Nilai Pengetahuan Siklus II	Nilai Akhir Siklus II	Dibulatkan Siklus II
1	Gede Kevin Wardana	L	100	88	100	96	96
2	Gede Sumerta Yasa	L	100	88	95	94.33333333	94
3	I Gede Bayu Juliawan	L	100	88	100	96	96
4	Kadek Maendra Saputra	L	100	82.5	95	92.5	93
5	Kadek Adi Mahesa Putra	L	100	82.5	85	89.16666667	89
6	Kadek Ariadi	L	100	88	85	91	91
7	Kadek Desta	L	100	94	100	98	98
8	Kadek Devianti	P	100	82.5	90	90.83333333	91
9	Kadek Lina Martiani	P	100	82.5	95	92.5	93
10	Kadek Mira Adnyani Putri	P	100	100	90	96.66666667	97
11	Kadek Oktavia Dewi	P	100	82.5	95	92.5	93
12	Kadek Purnama Trisna Dewi	P	100	88	85	91	91
13	Kadek Suciantari	P	100	88	65	84.33333333	84
14	Komang Purnami Trisna Wati	P	100	88	95	94.33333333	94
15	Komang Wina Septiani	P	100	82.5	90	90.83333333	91
16	Luh Putu Bella Juliani	P	100	82.5	95	92.5	93
17	Ni Luh Agustina Devi	P	100	82.5	90	90.83333333	91
18	Ni Luh Putri Riastini	P	100	82.5	100	94.16666667	94
19	Putu Adi Wibawa Putra	L	100	94	90	94.66666667	95
20	Putu Agus Juli Putrawan	L	100	82.5	85	89.16666667	89
21	Satria Wardana	L	100	100	90	96.66666667	97
22	Wayan Adi Satria Putra	L	100	82.5	90	90.83333333	91
23	Kadek Dwi Vania Putri	P	100	82.5	90	90.83333333	91
24	Komang Jeni Krisna Putri	P	100	94	100	98	98

MODUL AJAR PJOK

Kelas 5 Sekolah Dasar

Disusun Oleh:

I Wayan Krisna Ananda kusuma



Nama Penyusun : I Wayan Krisna Ananda Kusuma
Judul Modul Ajar : Senam Lantai Guling Depan Dan guling Bekang
Fase/Kelas : Fase C/ Kelas V
Alokasi Waktu : 1 Pertemuan (120 Menit)

Tujuan Pembelajaran: Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik dapat:

1. Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dominan (bertumpu, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) melalui gerakan roll depan dan roll belakang dalam aktivitas senam lantai dengan pendekatan bermain.
2. Menerapkan konsep berbagai aktivitas pola gerak dasar dominan serta keterampilan gerak secara mandiri tanpa meniru contoh langsung, melalui variasi gerak senam lantai (roll depan dan roll belakang) dalam bentuk permainan yang menyenangkan.
3. Menunjukkan perilaku kesadaran personal dalam penggunaan alat dan fasilitas pembelajaran, bertanggung jawab dalam penggunaan peralatan senam lantai, serta menghargai orang lain dan meyakini pentingnya interaksi sosial melalui kerja sama dalam aktivitas bermain dan praktik gerak senam lantai.

A. Capaian Pembelajaran (CP)

Pada akhir Fase C, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai-nilai aktivitas jasmani.

Tabel 1 Capaian Pembelajaran (CP)

Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran
Pola Gerak Dominan	Mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak (bertumpu, keseimbangan, berpindah, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat)	Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dominan melalui aktivitas senam lantai (roll depan dan roll belakang) dengan pendekatan bermain
Konsep dan Prinsip Gerak	Menerapkan konsep dan prinsip aktivitas jasmani dalam berbagai	Menerapkan konsep berbagai aktivitas pola gerak dasar

	aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani	dominan serta keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) dalam aktivitas senam lantai
Perilaku Bertanggung Jawab	Menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial secara konsisten dalam aktivitas jasmani	Menunjukkan kesadaran dan tanggung jawab dalam penggunaan alat/fasilitas serta menghargai orang lain dan pentingnya interaksi sosial dalam aktivitas jasmani (senam lantai – roll depan & belakang)

B. PROFIL PELAJARAN PANCASILA

Melalui kegiatan pembelajaran senam lantai dengan pendekatan bermain, peserta didik diharapkan mampu menunjukkan profil Pelajar Pancasila sebagai berikut:

- Beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia: Menunjukkan sikap sportif, saling menghargai teman saat beraktivitas jasmani.
- Bergotong royong: Bekerja sama dalam kelompok saat melakukan permainan dan aktivitas roll depan dan roll belakang.
- Mandiri: Berani mencoba gerakan sendiri tanpa bergantung pada guru atau teman.
- Bernalar kritis dan kreatif: Mampu mengeksplorasi variasi gerakan senam lantai melalui permainan yang menyenangkan.
- Berkebinekaan global: Menerima dan menghargai perbedaan kemampuan fisik antar teman.

C. PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN

Sebelum mengikuti pembelajaran ini, peserta didik sebaiknya telah memiliki:

Pengetahuan:

- E. Pemahaman dasar tentang ruang, arah, dan keseimbangan tubuh.
- F. Mengenal jenis-jenis gerakan dasar senam lantai secara umum.

Keterampilan:

- G. Kemampuan melakukan gerakan dasar seperti berguling, melompat, dan menjaga keseimbangan tubuh.
- H. Pengalaman dasar dalam bekerja kelompok dan mengikuti permainan jasmani.

D. DESKRIPSI UMUM

Pembelajaran senam lantai untuk kelas V difokuskan pada keterampilan roll depan dan roll belakang yang dikemas dalam bentuk aktivitas bermain. Dengan pendekatan ini, peserta didik diajak untuk belajar sambil bermain dalam suasana yang menyenangkan dan kolaboratif. Kegiatan ini juga membentuk sikap percaya diri, sportivitas, dan tanggung jawab, sekaligus meningkatkan kemampuan gerak dasar melalui praktik yang menyenangkan dan tidak menegangkan.

E. PEMAHAMAN BERMAKNA

"Melalui permainan, saya bisa belajar dan mempraktikkan gerakan roll depan dan roll belakang dengan menyenangkan, sambil bekerja sama dan bertanggung jawab terhadap teman dan alat yang digunakan."

F. PERTANYAAN PEMANTIK

1. Apa yang terjadi jika kita melakukan roll depan tanpa keseimbangan tubuh yang baik?
2. Bagaimana cara menjaga keselamatan saat melakukan gerakan roll belakang?
3. Mengapa kita perlu bekerja sama dan menghargai teman saat bermain dan berlatih senam lantai?
4. Bagaimana perasaanmu saat berhasil melakukan roll depan atau roll belakang sendiri tanpa bantuan?

G. MATERI PEMBELAJARAN

Fakta, konsep, prosedur, dan praktik/latihan gerak roll depan dan roll belakang. Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak roll depan dan roll belakang dipelajari melalui diskusi kelas, demonstrasi guru, serta eksplorasi permainan yang menyenangkan sesuai dengan lembar tugas atau instruksi permainan yang diberikan oleh guru.

1. Cara melakukan praktik/latihan gerak roll (guling) ke depan awalan jongkok:

- a. Sikap awal jongkok, menghadap ke arah matras.
- b. Kedua tangan diletakkan di atas matras selebar bahu.
- c. Angkat panggul ke atas hingga lutut hampir lurus.
- d. Masukkan kepala ke dalam di antara kedua lengan, dagu menempel dada.
- e. Dorong tubuh ke depan, pundak menempel matras, lalu lanjutkan gulingan melalui tengkuk → punggung → pinggang → panggul.

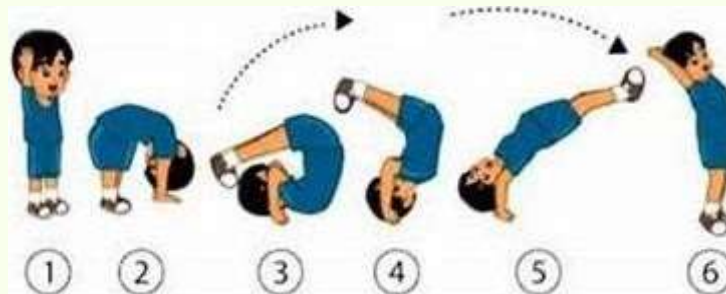


Gambar 16 Gerak roll (guling) ke depan awalan jongkok

- f. Akhiri gerakan kembali ke posisi jongkok.
- g. Luruskan kedua tangan ke depan, dan pandangan ke arah depan.

2. Cara melakukan praktik/latihan gerak roll (guling) ke depan awalan berdiri:

- a. Sikap awal berdiri tegak menghadap ke arah matras.
- b. Letakkan kedua telapak tangan lurus ke depan menyentuh matras.
- c. Tekuk siku perlahan untuk menurunkan tubuh.
- d. Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menyentuh matras.
- e. Gulingkan badan ke depan menyusuri tengkuk → punggung → pinggang → panggul.



Gambar 17 Gerak roll (guling) ke depan awalan berdiri

(Sumber: <https://youtu.be/uW0h3VztNnI?si=mQ8sU64Yn8QKCnlx>)

- f. Kembali ke posisi jongkok, lalu berdiri.
- g. Luruskan kedua lengan ke depan dan pandangan ke depan.

3. Cara melakukan praktik/latihan gerak roll (guling) ke belakang awalan jongkok:

- a. Sikap awal jongkok, kaki rapat dan tumit sedikit terangkat.
- b. Tundukkan kepala, dagu dekat ke dada.
- c. Dorong tubuh ke belakang dengan tangan siap menopang.
- d. Saat punggung menyentuh matras, tekuk siku dan dorong dengan tangan agar pinggul terangkat.
- e. Gulirkan tubuh melewati punggung → pinggang → panggul → bahu. Kembali ke posisi jongkok, lalu berdiri.



Gambar 18 Gerak roll (guling) ke belakang awalan jongkok

(Sumber: <https://youtu.be/Ag0VAEJdsow?si=uZWRUzp9HhPzhvnm>)

- f. Pandangan ke depan, lengan diluruskan.

Materi ini akan dipelajari dan dilatih melalui:

1) Permainan Estafet Cone

Estafet Cone adalah permainan yang dirancang untuk membantu siswa memperkuat teknik guling belakang. Dalam permainan ini, peserta akan berbaring terlentang dan menggunakan kaki mereka untuk mendorong cone, melatih kekuatan otot dan koordinasi.

Cara bermain permainan estafet cone:



Gambar 19 Permainan Estafet Cone

(Sumber: <https://youtube.com/shorts/450wcpzr6Bs?si=jAs1layicIUVLCyr>)

a) Persiapan

1. Area Permainan: Siapkan area yang cukup luas dan aman.
2. Peralatan: Cone dan peluit.

b) Aturan Permainan

1. Pembagian Tim: Bagi peserta didik menjadi dua tim yang seimbang, tergantung pada jumlah siswa.
2. Pengaturan Area: Tandai dua titik di area permainan, satu sebagai titik awal dan satu sebagai titik tujuan.
3. Pelaksanaan: Dalam permainan ini, semua peserta memulai dengan posisi berbaring terlentang dan kaki diangkat, dengan sebuah cone diletakkan di depan mereka secara bergantian, peserta menggunakan kaki untuk mendorong cone dari depan ke belakang dengan gerakan seperti mengayuh, lalu setelah satu peserta selesai, peserta berikutnya yang sudah berbaris rapi di belakang segera melanjutkan, sehingga penting untuk menjaga koordinasi agar transisi antar peserta berjalan lancar tanpa menjatuhkan cone.
4. Poin dan Penilaian: Tim yang memenangkan pertandingan adalah yang lebih dulu conenya habis didepan.

2) Permainan Estafet Roll Depan

Estafet Roll Depan adalah permainan fisik yang dirancang untuk melatih teknik roll depan sambil memperkenalkan elemen kompetitif dan kerja sama tim. Dalam permainan ini, peserta akan melakukan roll depan untuk mengambil bola dan memindahkannya ke keranjang lain yang telah ditentukan. Permainan ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga membantu meningkatkan keterampilan fisik dan mental siswa.

Cara bermain permainan estafet roll depan:



Gambar 20 Estafet Roll Depan

(Sumber: <https://vt.tiktok.com/ZSS7ovCa1/>)

a) Persiapan

1. Area Permainan: Siapkan area yang cukup luas dan aman.

2. Peralatan: keranjang, bola plastik kecil, matras dan pluit.

b) Aturan Permainan

1. Pembagian Tim: Bagi peserta didik menjadi dua tim yang seimbang, tergantung pada jumlah siswa.
2. Pengaturan Area: Tandai dua titik di area permainan, satu sebagai titik awal dan satu sebagai titik tujuan.
3. Pelaksanaan: Dalam permainan estafet roll depan, pada tanda mulai, peserta pertama dari setiap tim melakukan roll depan menuju keranjang berisi bola, lalu mengambil satu bola dan memindahkannya ke keranjang kosong yang telah disiapkan di sebelahnya, setelah itu peserta kembali ke garis start untuk menyerahkan estafet kepada anggota tim berikutnya, dan proses ini terus berlanjut hingga seluruh anggota tim menyelesaikan gilirannya.
4. Poin dan Penilaian: Tim yang memenangkan pertandingan Adalah yang lebih dulu bolanya habis.

H. Model, Pendekatan, dan Metode Pembelajaran

Model Pembelajaran

- Model Bermain

Pendekatan

- Saintifik (5M): Mengamati, Menanya, Mengeksplorasi/Mencoba, Menalar, Mengomunikasikan
- Pendekatan Tematik Integratif dan Humanistik

Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Simulasi
- Latihan keterampilan motorik
- Diskusi dan tanya jawab
- Bermain dan kompetisi permainan
- Refleksi

I. Media, Alat, dan Bahan

Media Pembelajaran

- Gambar/foto teknik gerakan
- Video demonstrasi roll depan & belakang
- Poster petunjuk keselamatan senam lantai
- Lembar kerja / pengamatan

Alat

- Matras senam (wajib untuk keamanan saat berguling)
- Keranjang plastik (target bola tenis dalam permainan)
- Bola tenis (alat utama dalam permainan “*Rolling Ball*”)
- Cone / rintangan lunak (untuk menandai area lintasan permainan)
- Kertas karton/Potongan Dus (Alat utama dalam Permainan Gajah Berjalan)
- Peluit (untuk aba-aba saat pertandingan atau pergiliran kelompok)

Bahan

- Lembar refleksi siswa

- Tabel evaluasi keterampilan
- Daftar skor permainan

J. ALUR KEGIATAN PEMBELAJARAN

Tabel 2 Alur Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
PENDAHULUAN		
Orientasi	➤ Guru menyapa peserta didik dengan ramah dan menyampaikan semangat belajar hari ini. ➤ Guru melakukan pengecekan kehadiran dan kesiapan fisik peserta didik (pakaian olahraga, perlengkapan). ➤ Guru menyampaikan aturan keselamatan dan area latihan yang akan digunakan.	10 Menit
Apersepsi	➤ Guru mengajukan pertanyaan: <i>"Siapa yang pernah mencoba berguling ke depan atau ke belakang?"</i> ➤ Siswa diminta menceritakan pengalaman bermain atau berolahraga yang berkaitan dengan gerakan roll/guling. ➤ Guru menampilkan gambar/video pendek gerakan roll depan dan roll belakang. ➤ Guru menanyakan kembali: <i>"Apa saja yang perlu diperhatikan agar tidak cedera saat berguling?"</i> ➤ Guru menghubungkan pengalaman siswa dengan materi yang akan dipelajari hari ini. ➤ Guru menjelaskan manfaat belajar gerakan	15 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	senam lantai (keseimbangan, kekuatan, keberanian, kerja sama). ➤ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini: ▪ Mempraktikkan gerakan roll depan dan belakang. ▪ Meningkatkan keberanian dan kerja sama melalui permainan. ➤ Menunjukkan sikap tanggung jawab dan sportivitas.	
KEGIATAN INTI		
Mengonorientasikan peserta didik pada masalah	Guru menyampaikan tantangan permainan: siswa akan bermain “Estafet roll depan” (roll depan) dan permainan “estafet cone”) roll belakang.	10 Menit
Mengamati	1. Siswa mengamati demonstrasi guru melakukan roll depan dan roll belakang. 2. Menyimak video/gambar teknik gerakan. 3. Mengamati alat yang digunakan. 4. Mencatat tahapan gerakan. 5. Memperhatikan cara meletakkan bola dan sasaran keranjang. 6. Mengamati teman melakukan demonstrasi awal.	10 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar	Guru membagi siswa dalam 2 kelompok besar. Setiap kelompok berlatih pada stasiun permainan yang telah disiapkan.	5 Menit
Menanya	Siswa mengajukan pertanyaan, contoh: - Bagaimana posisi kaki saat roll belakang? - Apa yang dilakukan jika badan keluar lintasan? - Bagaimana cara membantu teman saat takut mengguling?	5 Menit
Membimbing penyelidikan/ eksplorasi	Guru mendampingi dan memberi umpan balik saat siswa mencoba gerakan. Memberikan bantuan pada siswa yang kesulitan saat roll belakang.	25 Menit
Mengeksplorasi/ Mencoba	➤ Permainan Estafet roll depan: Siswa melakukan gerakan roll depan dan setelah mengambil bola lalu memasukan bola ke keranjang disebelahnya. ➤ Permainan Roling Ball: Siswa seperti mau gerakan mengguling ke belakang sambil menjepit cone dengan kaki dan melepaskannya saat teman yang ada dibelakang sudah	25 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	menjepitnya dengan kaki. ➤ Versus: Siswa bermain 1 lawan 1 yang terbanyak memasukkan bola adalah pemenang. ➤ siswa mendapat giliran secara bergantian dan saling memberi semangat.	
Mengumpulkan informasi	1. Siswa mencatat jumlah keberhasilan memasukkan bola ke keranjang. 2. Mengamati kemajuan teman satu kelompok. 3. Mencatat tantangan atau kendala saat bermain.	5 Menit
Menalar	1. Siswa mendiskusikan kesalahan gerak yang dialami. 2. Menyimpulkan gerakan yang perlu diperbaiki. 3. Menghubungkan permainan dengan manfaat jasmani. 4. Menalar teknik mana yang lebih nyaman digunakan. 5. Menyebutkan jenis gerak dominan (tolakan, bertumpu, melayang). 6. Menjelaskan pentingnya kerjasama tim dalam permainan.	10 Menit
KEGIATAN PENUTUP		
	Guru memberi apresiasi kepada seluruh siswa dan kelompok, terutama yang menunjukkan teknik yang baik, sportivitas, atau kerja sama yang kompak.	

ASSESSMENT PENILAIAN

a. Penilaian Aspek Sikap

Tabel 3 Kisi-Kisi Penilaian Aspek Sikap (Afektif)

No	Aspek Yang Dinilai	Deskripsi	Skor
1	Kerja Sama	a. Membantu teman dalam proses pembelajaran	1
		b. Dapat menjaga kekompakan	1
2	Keaktifan	a. Aktif bertanya saat proses pembelajaran.	1
		b. Terlibat dalam diskusi kelompok.	1
3	Inisiatif	a. Mengambil inisiatif untuk memulai diskusi.	1
		b. Mencari solusi saat menghadapi kesulitan.	1
		b. Mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu	1
Total			8

Tabel 4 Penilaian Aspek Sikap (Afektif)

No	Nama Peserta Didik	Aktivitas							
		Kerja Sama		Keaktifan		Inisiatif		Tanggung jawab	
		a	b	a	b	a	b	a	b

(a) Pedoman Persekoran

- A : Pada kriteria terpenuhi beri tanda centang yang berate skor 1
 B : Pada kriteria tidak terpenuhi kosongkan
 C : Jumlah skor maksimal 8

$$\text{Cara menentukan nilai: } N1 = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

b. Penilaian Aspek Keterampilan

1. Penilaian Keterampilan Guling Depan

Tabel 5 Kisi-Kisi Penilaian Keterampilan Guling Depan (Psikomotor)

No	Aspek Yang Dinilai	Deskripsi	Skor
1	Gerakan Awal	1. Mulailah dengan sikap jongkok, kedua kaki sedikit terbuka, dan tumit terangkat.	1

No	Aspek Yang Dinilai	Deskripsi	Skor
		2. Letakkan kedua telapak tangan di atas matras dengan jari-jari mengarah ke depan, sejajar dengan bahu	1
		3. Siku dalam posisi lurus, dan kepala dimasukkan ke arah dada dengan dagu menyentuh dada.	1
		4. Angkat pinggul ke atas sehingga lutut menjadi lurus, memindahkan berat badan ke kedua tangan	1
		5. Tekuk siku ke samping sambil menempatkan kepala di antara kedua tangan, hingga bahu menyentuh matras.	1
2	Gerakan Pelaksanaan	1. Di lanjutkan dengan berguling.	1
		2. Tubuh mengguling secara berurutan melalui tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul, sambil menjaga tubuh tetap membulat.	1
3	Gerakan Akhir	1. Setelah mengguling, kembalilah ke posisi jongkok dengan kedua tumit terangkat.	1
		2. Luruskan kedua lengan ke depan.	1
		3. Akhiri dengan berdiri tegak untuk menyelesaikan rangkaian gerakan guling depan.	1
Total			10

Tabel 6 Instrumen Penilaian Keterampilan Guling Depan

No	Nama Peserta Didik	Sikap Awal					Sikap Pelaksanaan		Sikap Akhir			Perolehan Nilai	Skor Akhir	Keterangan
		1	2	3	4	5	1	2	1	2	3			

Keterangan:

A : Pada kriteria terpenuhi beri tanda centang yang berate skor 1

B : Pada kriteria tidak terpenuhi kosongkan

C : Jumlah skor maksimal 10

Pengolahan Skor:

Skor maksimum = 10

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$

2. Penilaian Keterampilan Guling Belakang

Tabel 7 Kisi-Kisi Penilaian Keterampilan Guling Belakang (Psikomotor)

No	Aspek Yang Dinilai	Deskripsi	Skor
1	Gerakan Awal	1. Mulailah dengan sikap jongkok, kedua kaki dirapatkan, dan membelakangi matras	1
		2. Kepala dimasukkan ke arah dada dengan dagu menyentuh dada.	1
		3. Tangan berada disamping telinga	1
		4. Tumit diangkat	1
		5. Jatuhkan tubuh kebelakang dengan persiapan berguling.	1
2	Gerakan Pelaksanaan	1. Lakukan tolakan dengan kaki ke arah belakang	1
		2. Tubuh mengguling secara berurutan melalui pinggul, punggung, dan tengkuk, sambil menjaga tubuh tetap membulat.	1
3	Gerakan Akhir	1. Setelah mengguling, kembalilah ke posisi jongkok.	1
		2. Luruskan kedua lengan ke depan.	1
		3. Akhiri dengan berdiri tegak untuk menyelesaikan rangkaian gerakan guling belakang.	1
Total			10

Tabel 8 Instrumen Penilaian Keterampilan Guling Belakang

No	Nama Peserta Didik	Sikap Awal					Sikap Pelaksanaan		Sikap Akhir			Perolehan Nilai	Skor Akhir	Ket
		1	2	3	4	5	1	2	1	2	3			

Keterangan:

A : Pada kriteria terpenuhi beri tanda centang yang berate skor 1

B : Pada kriteria tidak terpenuhi kosongkan

C : Jumlah skor maksimal 10

Pengolahan Skor:

Skor maksimum: 10

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$

Rumus Nilai Akhir Penilaian Keterampilan:

$$N_2: \frac{\text{Nilai Guling Depan} + \text{Nilai Guling Belakang}}{2}$$

c. Penilaian Aspek Pengetahuan (Kognitif)

Tabel 9 Penilaian Aspek Pengetahuan

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Aspek	Nomor Butir Soal	Jumlah
Memahami gerakan dasar senam lantai.	Guling Depan	Mengidentifikasi teknik melakukan guling depan dengan benar.	Pengetahuan	1,2,3,4,8, 11,12,13, 14, 15, 19	11
	Guling Belakang	Mengidentifikasi teknik melakukan guling belakang dengan benar.	Pengetahuan	5,6,7,9,10, 16,17,18, 20	9

Jumlah skor maksimal: 20

$$N3 = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

MODUL AJAR PJOK

Kelas 5 Sekolah Dasar

Disusun Oleh:

I Wayan Krisna Ananda kusuma



Nama Penyusun : I Wayan Krisna Ananda Kusuma

Judul Modul Ajar : Senam Lantai Guling Depan Dan guling Bekang

Fase/Kelas : Fase C/ Kelas V

Alokasi Waktu : 1 Pertemuan (120 Menit)

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik dapat:

1. Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dominan (bertumpu, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) melalui gerakan roll depan dan roll belakang dalam aktivitas senam lantai dengan pendekatan bermain.
2. Menerapkan konsep berbagai aktivitas pola gerak dasar dominan serta keterampilan gerak secara mandiri tanpa meniru contoh langsung, melalui variasi gerak senam lantai (roll depan dan roll belakang) dalam bentuk permainan yang menyenangkan.
3. Menunjukkan perilaku kesadaran personal dalam penggunaan alat dan fasilitas pembelajaran, bertanggung jawab dalam penggunaan peralatan senam lantai, serta menghargai orang lain dan meyakini pentingnya interaksi sosial melalui kerja sama dalam aktivitas bermain dan praktik gerak senam lantai.

A. Capaian Pembelajaran (CP)

Pada akhir Fase C, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai-nilai aktivitas jasmani.

Tabel 10 Capaian Pembelajaran (CP)

Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran
Pola Gerak Dominan	Mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak (bertumpu, keseimbangan, berpindah, tolakan, putaran, ayunan, melayang, mendarat)	Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dominan melalui aktivitas senam lantai (roll depan dan roll belakang) dengan pendekatan bermain
Konsep dan Prinsip Gerak	Menerapkan konsep dan prinsip aktivitas jasmani dalam berbagai aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani	Menerapkan konsep berbagai aktivitas pola gerak dasar dominan serta keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) dalam aktivitas senam lantai
Perilaku Bertanggung Jawab	Menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial secara konsisten dalam aktivitas jasmani	Menunjukkan kesadaran dan tanggung jawab dalam penggunaan alat/fasilitas serta

Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran
		menghargai orang lain dan pentingnya interaksi sosial dalam aktivitas jasmani (senam lantai – roll depan & belakang)

B. PROFIL PELAJARAN PANCASILA

Melalui kegiatan pembelajaran senam lantai dengan pendekatan bermain, peserta didik diharapkan mampu menunjukkan profil Pelajar Pancasila sebagai berikut:

- Beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia: Menunjukkan sikap sportif, saling menghargai teman saat beraktivitas jasmani.
- Bergotong royong: Bekerja sama dalam kelompok saat melakukan permainan dan aktivitas roll depan dan roll belakang.
- Mandiri: Berani mencoba gerakan sendiri tanpa bergantung pada guru atau teman.
- Bernalar kritis dan kreatif: Mampu mengeksplorasi variasi gerakan senam lantai melalui permainan yang menyenangkan.
- Berkebinekaan global: Menerima dan menghargai perbedaan kemampuan fisik antar teman.

C. PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN

Sebelum mengikuti pembelajaran ini, peserta didik sebaiknya telah memiliki:

Pengetahuan:

- Pemahaman dasar tentang ruang, arah, dan keseimbangan tubuh.
- Mengenal jenis-jenis gerakan dasar senam lantai secara umum.

Keterampilan:

- Kemampuan melakukan gerakan dasar seperti berguling, melompat, dan menjaga keseimbangan tubuh.
- Pengalaman dasar dalam bekerja kelompok dan mengikuti permainan jasmani.

D. DESKRIPSI UMUM

Pembelajaran senam lantai untuk kelas V difokuskan pada keterampilan roll depan dan roll belakang yang dikemas dalam bentuk aktivitas bermain. Dengan pendekatan ini, peserta didik diajak untuk belajar sambil bermain dalam suasana yang menyenangkan dan kolaboratif. Kegiatan ini juga membentuk sikap percaya diri, sportivitas, dan tanggung jawab, sekaligus meningkatkan kemampuan gerak dasar melalui praktik yang menyenangkan dan tidak menegangkan.

E. PEMAHAMAN BERMAKNA

"Melalui permainan, saya bisa belajar dan mempraktikkan gerakan roll depan dan roll belakang dengan menyenangkan, sambil bekerja sama dan bertanggung jawab terhadap teman dan alat yang digunakan."

F. PERTANYAAN PEMANTIK

1. Apa yang terjadi jika kita melakukan roll depan tanpa keseimbangan tubuh yang baik?
2. Bagaimana cara menjaga keselamatan saat melakukan gerakan roll belakang?
3. Mengapa kita perlu bekerja sama dan menghargai teman saat bermain dan berlatih senam lantai?
4. Bagaimana perasaanmu saat berhasil melakukan roll depan atau roll belakang sendiri tanpa bantuan?

G. MATERI PEMBELAJARAN

Fakta, konsep, prosedur, dan praktik/latihan gerak roll depan dan roll belakang.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak roll depan dan roll belakang dipelajari melalui diskusi kelas, demonstrasi guru, serta eksplorasi permainan yang menyenangkan sesuai dengan lembar tugas atau instruksi permainan yang diberikan oleh guru.

1. Cara melakukan praktik/latihan gerak roll (guling) ke depan awalan jongkok:

- a. Sikap awal jongkok, menghadap ke arah matras.
- b. Kedua tangan diletakkan di atas matras selebar bahu.
- c. Angkat panggul ke atas hingga lutut hampir lurus.
- d. Masukkan kepala ke dalam di antara kedua lengan, dagu menempel dada.
- e. Dorong tubuh ke depan, pundak menempel matras, lalu lanjutkan gulingan melalui tengkuk → punggung → pinggang → panggul.

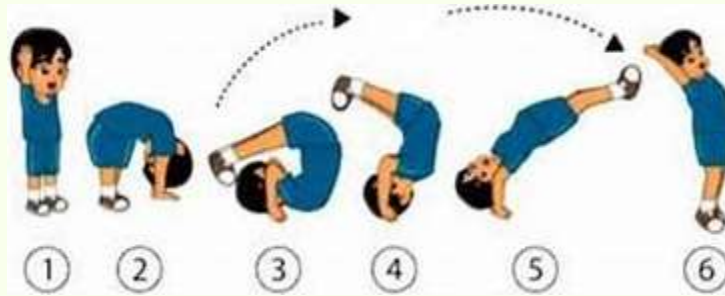


Gambar 21 Gerak roll (guling) ke depan awalan jongkok

- f. Akhiri gerakan kembali ke posisi jongkok.
- g. Luruskan kedua tangan ke depan, dan pandangan ke arah depan.

2. Cara melakukan praktik/latihan gerak roll (guling) ke depan awalan berdiri:

- a. Sikap awal berdiri tegak menghadap ke arah matras.
- b. Letakkan kedua telapak tangan lurus ke depan menyentuh matras.
- c. Tekuk siku perlahan untuk menurunkan tubuh.
- d. Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menyentuh matras.
- e. Gulingkan badan ke depan menyusuri tengkuk → punggung → pinggang → panggul.



Gambar 22 Gerak roll (guling) ke depan awalan berdiri

(Sumber: <https://youtu.be/uW0h3VztNnI?si=mQ8sU64Yn8QKCnlx>)

- f. Kembali ke posisi jongkok, lalu berdiri.
- g. Luruskan kedua lengan ke depan dan pandangan ke depan.

3. Cara melakukan praktik/latihan gerak roll (guling) ke belakang awalan jongkok:

- a. Sikap awal jongkok, kaki rapat dan tumit sedikit terangkat.
- b. Tundukkan kepala, dagu dekat ke dada.
- c. Dorong tubuh ke belakang dengan tangan siap menopang.
- d. Saat punggung menyentuh matras, tekuk siku dan dorong dengan tangan agar pinggul terangkat.
- e. Gulirkan tubuh melewati punggung → pinggang → panggul → bahu. Kembali ke posisi jongkok, lalu berdiri.



Gambar 23 Gerak roll (guling) ke belakang awalan jongkok

(Sumber: <https://youtu.be/Ag0VAEJdsow?si=uZWRUzp9HhPzhvnm>)

- f. Pandangan ke depan, lengan diluruskan.

Materi ini akan dipelajari dan dilatih melalui:

1) Permainan Estafet Cone

Estafet Cone adalah permainan yang dirancang untuk membantu siswa memperkuat teknik guling belakang. Dalam permainan ini, peserta akan berbaring terlentang dan menggunakan kaki mereka untuk mendorong cone, melatih kekuatan otot dan koordinasi.

Cara bermain permainan estafet cone:



Gambar 24 Permainan Estafet Cone

(Sumber: <https://youtube.com/shorts/450wcpzr6Bs?si=jAs1layicIUVLCyr>)

a) Persiapan

1. Area Permainan: Siapkan area yang cukup luas dan aman.
2. Peralatan: Cone dan peluit.

b) Aturan Permainan

1. Pembagian Tim: Bagi peserta didik menjadi dua tim yang seimbang, tergantung pada jumlah siswa.
2. Pengaturan Area: Tandai dua titik di area permainan, satu sebagai titik awal dan satu sebagai titik tujuan.
3. Pelaksanaan: Dalam permainan ini, semua peserta memulai dengan posisi berbaring terlentang dan kaki diangkat, dengan sebuah cone diletakkan di depan mereka secara bergantian, peserta menggunakan kaki untuk mendorong cone dari depan ke belakang dengan gerakan seperti mengayuh, lalu setelah satu peserta selesai, peserta berikutnya yang sudah berbaris rapi di belakang segera melanjutkan, sehingga penting untuk menjaga koordinasi agar transisi antar peserta berjalan lancar tanpa menjatuhkan cone.
4. Poin dan Penilaian: Tim yang memenangkan pertandingan adalah yang lebih dulu conenya habis didepan.

2) Permainan Estafet Roll Depan

Estafet Roll Depan adalah permainan fisik yang dirancang untuk melatih teknik roll depan sambil memperkenalkan elemen kompetitif dan kerja sama tim. Dalam permainan ini, peserta akan melakukan roll depan untuk mengambil bola dan memindahkannya ke keranjang lain yang telah ditentukan. Permainan ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga membantu meningkatkan keterampilan fisik dan mental siswa.

Cara bermain permainan estafet roll depan:



Gambar 25 Estafet Roll Depan

(Sumber: <https://vt.tiktok.com/ZSS7ovCa1/>)

a) Persiapan

1. Area Permainan: Siapkan area yang cukup luas dan aman.
2. Peralatan: keranjang, bola plastik kecil, matras dan pluit.

b) Aturan Permainan

1. Pembagian Tim: Bagi peserta didik menjadi dua tim yang seimbang, tergantung pada jumlah siswa.
2. Pengaturan Area: Tandai dua titik di area permainan, satu sebagai titik awal dan satu sebagai titik tujuan.
3. Pelaksanaan: Dalam permainan estafet roll depan, pada tanda mulai, peserta pertama dari setiap tim melakukan roll depan menuju keranjang berisi bola, lalu mengambil satu bola dan memindahkannya ke keranjang kosong yang telah disiapkan di sebelahnya, setelah itu peserta kembali ke garis start untuk menyerahkan estafet kepada anggota tim berikutnya, dan proses ini terus berlanjut hingga seluruh anggota tim menyelesaikan gilirannya.
4. Poin dan Penilaian: Tim yang memenangkan pertandingan adalah yang lebih dulu bolanya habis.

H. Model, Pendekatan, dan Metode Pembelajaran

Model Pembelajaran

- Model Bermain

Pendekatan

- Saintifik (5M): Mengamati, Menanya, Mengeksplorasi/Mencoba, Menalar, Mengomunikasikan
- Pendekatan Tematik Integratif dan Humanistik

Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Simulasi
- Latihan keterampilan motorik
- Diskusi dan tanya jawab
- Bermain dan kompetisi permainan
- Refleksi

I. Media, Alat, dan Bahan

Media Pembelajaran

- Gambar/foto teknik gerakan
- Video demonstrasi roll depan & belakang
- Poster petunjuk keselamatan senam lantai
- Lembar kerja / pengamatan

Alat

- Matras senam (wajib untuk keamanan saat berguling)
- Keranjang plastik (target bola tenis dalam permainan)
- Bola tenis (alat utama dalam permainan “*Rolling Ball*”)
- Cone / rintangan lunak (untuk menandai area lintasan permainan)
- Kertas karton/Potongan Dus (Alat utama dalam Permainan Gajah Berjalan)
- Peluit (untuk aba-aba saat pertandingan atau pergiliran kelompok)

Bahan

- Lembar refleksi siswa
- Tabel evaluasi keterampilan
- Daftar skor permainan
- Alat tulis siswa

J. ALUR KEGIATAN PEMBELAJARAN

Tabel 11 Alur Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
PENDAHULUAN		
Orientasi	➤ Guru menyapa peserta didik dengan ramah dan menyampaikan semangat belajar hari ini. ➤ Guru melakukan pengecekan kehadiran dan kesiapan fisik peserta didik (pakaian olahraga, perlengkapan). ➤ Guru menyampaikan aturan keselamatan dan area latihan yang akan digunakan.	10 Menit
Apersepsi	➤ Guru mengajukan pertanyaan: <i>"Siapa yang sudah benar melakukan gerakan guling depan dan guling belakang?"</i> ➤ Siswa diminta menceritakan pengalaman bermain atau berolahraga siklus I dengan gerakan roll/guling. ➤ Guru menampilkan gambar/video pendek gerakan roll depan dan roll belakang. ➤ Guru menanyakan kembali: <i>"Apa saja yang perlu diperhatikan agar tidak cedera saat berguling?"</i> ➤ Guru menghubungkan pengalaman siswa dengan materi yang akan dipelajari hari ini. ➤ Guru menjelaskan manfaat belajar gerakan senam lantai dengan permainan. ➤ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini: ▪ Mempraktikkan gerakan roll depan dan belakang. ▪ Meningkatkan keberanian dan kerja sama melalui permainan.	15 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	Menunjukkan sikap tanggung jawab dan sportivitas.	
KEGIATAN INTI		
Mengorientasikan peserta didik pada masalah	Guru menyampaikan tantangan permainan: siswa akan bermain “Estafet Gajah Berjalan” (roll depan) dan permainan “Rolling Ball” (roll belakang + memasukkan bola tenis ke keranjang).	10 Menit
Mengamati	- Siswa mengamati demonstrasi yang dilakukan guru pada gerakan roll depan dan roll belakang. - Menyimak video/gambar teknik gerakan. - Mengamati alat yang digunakan. - Mencatat tahapan gerakan. - Memperhatikan cara meletakkan bola dan sasaran keranjang. - Mengamati teman melakukan demonstrasi.	10 Menit
Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar	Guru membagi siswa dalam kelompok kecil (4–6 orang). Setiap kelompok berlatih pada stasiun permainan yang telah disiapkan.	5 Menit
Menanya	Siswa mengajukan pertanyaan, contoh: - Bagaimana posisi kaki saat roll belakang? - Apa yang dilakukan jika bola keluar lintasan? - Bagaimana cara membantu teman saat takut mengguling?	5 Menit
Membimbing penyelidikan / eksplorasi	Guru mendampingi dan memberi umpan balik saat siswa mencoba gerakan. Memberi bantuan pada siswa yang kesulitan saat roll belakang.	25 Menit
Mengeksplorasi / Mencoba	➤ Permainan Estafet Gajah Berjalan: Siswa melakukan gerakan setengah roll depan seperti gajah berjalan melewati lintasan permainan.	15 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	➤ Permainan Rolling Ball: Siswa mengguling ke belakang sambil menjepit bola tenis dengan kaki dan melepaskannya ke dalam keranjang. ➤ Versus: Siswa bermain 1 lawan 1. Yang terbanyak memasukkan bola adalah pemenang. ➤ Siswa mendapat giliran secara bergantian dan saling memberi semangat.	
Pratik tambahan	Siswa melakukan guling depan dan guling belakang tanpa permainan serta peneliti dan guru memberikan evaluasi saat siswa setelah mencoba.	25 Menit
KEGIATAN PENUTUP		
	Guru memberi apresiasi kepada seluruh siswa dan kelompok, terutama yang menunjukkan teknik yang baik, sportivitas, atau kerja sama yang kompak.	

ASSESSMENT PENILAIAN

a. Penilaian Aspek Sikap

Tabel 12 Kisi-Kisi Penilaian Aspek Sikap (Afektif)

No	Aspek Yang Dinilai	Deskripsi	Skor
1	Kerja Sama	a. Membantu teman dalam proses pembelajaran	1
		b. Dapat menjaga kekompakan	1
2	Keaktifan	a. Aktif bertanya saat proses pembelajaran.	1
		b. Terlibat dalam diskusi kelompok.	1
3	Inisiatif	a. Mengambil inisiatif untuk memulai diskusi.	1
		b. Mencari solusi saat menghadapi kesulitan.	1
4	Tanggung Jawab	a. Menjaga kebersihan.	1
		b. Mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu	1
Total			8

Tabel 13 Penilaian Aspek Sikap (Afektif)

No	Nama Peserta Didik	Aktivitas							
		Kerja Sama		Keaktifan		Inisiatif		Tanggung jawab	
		a	b	a	b	a	b	a	b

(a) Pedoman Persekoran

A : Pada kriteria terpenuhi beri tanda centang centang yang berate skor 1

B : Pada kriteria tidak terpenuhi kosongkan.

C : Jumlah skor maksimal = 8

$$\text{Cara menentukan nilai: } N1 = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

b. Penilaian Aspek Keterampilan

1. Penilaian Keterampilan Guling Depan

Tabel 14 Kisi-Kisi Penilaian Keterampilan Guling Depan (Psikomotor)

No	Aspek Yang Dinilai	Deskripsi	Skor
1	Gerakan Awal	1. Mulailah dengan sikap jongkok, kedua kaki sedikit terbuka, dan tumit terangkat.	1
		2. Letakkan kedua telapak tangan di atas matras dengan jari-jari mengarah ke depan, sejajar dengan bahu	1
		3. Siku dalam posisi lurus, dan kepala dimasukkan ke arah dada dengan dagu menyentuh dada.	1
		4. Angkat pinggul ke atas sehingga lutut menjadi lurus, memindahkan berat badan ke kedua tangan	1
		5. Tekuk siku ke samping sambil menempatkan kepala di antara kedua tangan, hingga bahu menyentuh matras.	1
2	Gerakan Pelaksanaan	1. Di lanjutkan dengan berguling.	1
		2. Tubuh mengguling secara berurutan melalui tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul, sambil menjaga tubuh tetap membulat.	1
3	Gerakan Akhir	1. Setelah mengguling, kembalilah ke posisi jongkok dengan kedua tumit terangkat.	1
		2. Luruskan kedua lengan ke depan.	1
		3. Akhiri dengan berdiri tegak untuk menyelesaikan rangkaian gerakan guling depan.	1
Total			10

Tabel 15 Instrumen Penilaian Keterampilan Guling Depan

No	Nama Peserta Didik	Sikap Awal					Sikap Pelaksanaan		Sikap Akhir			Perolehan Nilai	Skor Akhir	Keterangan
		1	2	3	4	5	1	2	1	2	3			

Keterangan:

A : Pada kriteria terpenuhi beri tanda centang centang yang berate skor 1

B : Pada kriteria tidak terpenuhi kosongkan.

C : Jumlah skor maksimal = 10

Pengolahan skor:

Skor maksimum: 10

$$\text{Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: } \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

2. Penilaian Keterampilan Guling Belakang

Tabel 16 Kisi-Kisi Penilaian Keterampilan Guling Belakang (Psikomotor)

No	Aspek Yang Dinilai	Deskripsi	Skor
1	Gerakan Awal	1. Mulailah dengan sikap jongkok, kedua kaki dirapatkan, dan membelakangi matras	1
		2. Kepala dimasukkan ke arah dada dengan dagu menyentuh dada.	1
		3. Tangan berada disamping telinga	1
		4. Tumit diangkat	1
		5. Jatuhkan tubuh kebelakang dengan persiapan berguling.	1
2	Gerakan Pelaksanaan	1. lakukan tolakan dengan kaki ke arah belakang	1
		2. Tubuh mengguling secara berurutan melalui pinggul, punggung, dan tengkuk, sambil menjaga tubuh tetap membulat.	1
3	Gerakan Akhir	1. Setelah mengguling, kembalilah ke posisi jongkok.	1
		2. Luruskan kedua lengan ke depan.	1
		3. Akhiri dengan berdiri tegak untuk menyelesaikan rangkaian gerakan guling belakang.	1
Total			10

Tabel 17 Instrumen Penilaian Keterampilan Guling Belakang

No	Nama Peserta Didik	Sikap Awal					Sikap Pelaksanaan		Sikap Akhir			Perolehan Nilai	Skor Akhir	Ket
		1	2	3	4	5	1	2	1	2	3			

Keterangan:

A : Pada kriteria terpenuhi beri tanda centang centang yang berate skor 1

B : Pada kriteria tidak terpenuhi kosongkan

C : Jumlah skor maksimal = 10

Pengolahan skor:

Skor maksimum: 10

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$

Rumus Nilai Akhir Penilaian Keterampilan:

$$N2: \frac{\text{Nilai Guling Depan} + \text{Nilai Guling Belakang}}{2}$$

c. Penilaian Aspek Pengetahuan (Kognitif)

Tabel 18 Penilaian Aspek Pengetahuan

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Aspek	Nomor Butir Soal	Jumlah
Memahami gerakan dasar senam lantai.	Guling Depan	Mengidentifikasi teknik melakukan guling depan dengan benar.	Pengetahuan	1,2,3,4,8, 11,12,13, 14, 15, 19	11
	Guling Belakang	Mengidentifikasi teknik melakukan guling belakang dengan benar.	Pengetahuan	5,6,7,9,10, 16,17,18, 20	9

Jumlah skor maksimal: 20

$$N3 = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

RIWAYAT HIDUP



I Wayan Krisna Ananda Kusuma, lahir di Desa Manduang, 1 Agustus 2003. Peneliti merupakan anak pertama dari pasangan suami istri, bapak I Nyoman Suarka dan Ni Nyoman Suartini. Peneliti berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Peneliti beralamat di Banjar Tubuh, Desa Manduang, Kecamatan Klungkung, Kabupaten Klungkung, Provinsi Bali. Peneliti menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Manduang dan lulus pada tahun 2015. Kemudian Peneliti melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 2 Semarapura dan lulus pada tahun 2018, selanjutnya Peneliti pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 2 Semarapura dan lulus pada tahun 2021 lalu melanjutkan pendidikan sarjana di Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha. Pada tahun 2025 Peneliti menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam lantai Pada Peserta Didik Kelas V SD Negeri 1 Poh Bergong Tahun Ajar 2024/2025”